


사무직 근로자 정기안전·보건교육 [2차]

<p>학습시간</p>	<p>9시간 (총 8차시)</p>
<p>학습정보</p>	<p>[산업안전보건법 제31조 및 시행규칙 제33조]에 따른 사무직에 종사하는 근로자를 위한 정기안전·보건교육입니다.</p>
<p>학습목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 직무스트레스, 근골격계 질환, 감염성 질환의 예방 및 관리 방법을 설명할 수 있다. 2. 화재 예방 및 대응 방법을 설명할 수 있다. 3. 사고 발생 시 응급조치 방법을 설명할 수 있다.
<p>학습대상</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 사무직에 종사하는 근로자 - 사무직에 신규 채용되거나 작업내용을 변경하는 근로자
<p>학습활동</p>	<p>웹 기반 학습, 평가(중간평가 / 최종평가)</p>
<p>수료기준</p>	<p>진도율 80% 이상, 평가 합산 60점 이상(최종평가는 20점 미만 시 과락 적용)</p>
<p>학습자료 (예시화면)</p>	


전체 학습 목차

차시	차시명
1	직무스트레스 관리
2	근·골격계질환 및 금연
3	재해 예방을 위한 스트레칭
4	사고 발생 시 응급조치
5	화재안전
6	스트레스로 인한 뇌심혈관계 질환관리
7	근로자의 감염성질환 관리 1
8	근로자의 감염성질환 관리 2


직무스트레스 관리

<p>차시</p>	<p>1차시</p>
<p>차시목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스트레스의 정의와 형태, 스트레스의 주요 증상과 관련 질병에 관해 설명할 수 있다. 2. 직무스트레스의 정의와 한국과 외국의 직무 스트레스의 차이에 관해 설명할 수 있다. 3. 스트레스 자가진단 방법과 관리방법에 관해 설명할 수 있다.
<p>주요 훈련내용</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스트레스와 질병 2. 직무스트레스 3. 스트레스 및 직무스트레스 관리
<p>주요 학습활동</p>	<p>[사전진단] O, X 퀴즈를 통해 본학습 전 학습자의 주요 학습 내용 이해도 확인 [학습하기] 직무스트레스의 심각성과 스트레스에 따른 관련 질병 간의 관계 이해를 위한 학습 [실천과제] 주어진 상황에 대한 학습자 의견 개진 및 전문가 의견 확인 [형성평가] 사지선다형 평가 문제를 통해 학습의 이해 정도 확인 [핵심정리] 주요 학습 내용에 대한 정리</p>
<p>학습자료 (예시화면)</p>	

근 · 골격계질환 및 금연

<p>차시</p>	<p>2차시</p>
<p>차시목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 안전작업순서를 통해 근 · 골격계질환 예방을 위한 올바른 작업을 시행할 수 있다. 2. 근 · 골격계질환 예방을 위한 작업방법과 태도를 개선하여 생산성 및 품질을 향상할 수 있다. 3. 근 · 골격계질환과 관련한 산업보건 및 직업병에 관한 지식을 습득하여 예방대책을 수립할 수 있다. 4. 금연을 해야 하는 이유와 방법을 설명할 수 있다.
<p>주요 훈련내용</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 근 · 골격계질환 개요 2. 근 · 골격계질환 예방 공학적 개선사례 3. 근 · 골격계질환의 종류 및 예방 4. 금연
<p>주요 학습활동</p>	<p>[사전진단] O, X 퀴즈를 통해 본학습 전 학습자의 주요 학습 내용 이해도 확인 [학습하기] 사업장 내 근 · 골격계질환 예방을 위한 안전한 작업 방법과 금연 이해를 위한 학습 [실천과제] 주어진 상황에 대한 학습자 의견 개진 및 전문가 의견 확인 [형성평가] 사지선다형 평가 문제를 통해 학습의 이해 정도 확인 [핵심정리] 주요 학습 내용에 대한 정리</p>
<p>학습자료 (예시화면)</p>	 <p>The image shows a presentation slide with the following content:</p> <ul style="list-style-type: none"> INDEX 근골격계 질환 및 금연 1. 근 · 골격계질환 개요 ◆ 근 · 골격계질환이란? 근 · 골격계질환 • 근 · 골격계 부위에 생기는 질환 • 반복적인 스트레스에 기인하여 점진적으로 발생하는 누적의상성질환 • 반복적인 작업동작으로 인한 극히 미세한 근육이나 조직의 손상이 누적되어 나타나는 기능적 장애로써 허리, 목, 어깨, 팔, 손목 등의 부위에 주로 발생하는 질환 <p>On the right side of the slide, there is a photograph of a man in a white shirt and tie, holding his neck with his right hand, indicating pain or discomfort.</p>

재해 예방을 위한 스트레칭

<p>차시</p>	<p>3차시</p>
<p>차시목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스트레칭의 개념에 관해 이해할 수 있다. 2. 스트레칭의 종류에 관해 설명할 수 있다. 3. 스트레칭의 방법에 관해 이해하고, 행할 수 있다. 4. 스트레칭의 효과 및 주의사항에 관해 설명할 수 있다.
<p>주요 훈련내용</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스트레칭의 개념 2. 스트레칭의 종류 3. 스트레칭의 방법 4. 스트레칭의 효과 및 주의사항
<p>주요 학습활동</p>	<p>[사전진단] O, X 퀴즈를 통해 본학습 전 학습자의 주요 학습 내용 이해도 확인 [학습하기] 스트레칭의 개념을 비롯한 종류와 방법, 효과 및 주의사항 이해를 위한 학습 [실천과제] 주어진 상황에 대한 학습자 의견 개진 및 전문가 의견 확인 [형성평가] 사지선다형 평가 문제를 통해 학습의 이해 정도 확인 [핵심정리] 주요 학습 내용에 대한 정리</p>
<p>학습자료 (예시화면)</p>	 <p>The image shows a presentation slide for '재해 예방을 위한 스트레칭' (Stretching for Disaster Prevention). The slide features the title, a logo for '사무직 근로자 정기안전·보건교육 [2차]', and a table of contents with the following items: '1. 스트레칭의 개념', '스트레칭의 정의', '관절의 가동범위 증가', '유연성 유지 및 향상', '상해예방', and '피로회복'. Below the table of contents, there is a paragraph: '우리가 피곤할 때 두 팔을 뻗어 기지개를 켜는 때 상쾌함을 느끼는 것은 바로 스트레칭의 효과'. On the right side of the slide, there is a photograph of a woman in a black outfit performing a yoga stretch (Cobra pose).</p>

사고 발생 시 응급조치

차시	4차시
차시목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 응급조치를 위한 일반적 유의사항과 관련 법규를 설명할 수 있다. 2. 심폐소생술과 제세동 사용 방법, 기도폐쇄시의 조치 방법을 설명할 수 있다. 3. 사고 유형별 긴급조치 방법을 설명할 수 있다.
주요 훈련내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 응급조치를 위한 일반적 유의사항과 관련 법규 2. 응급조치 방법 3. 사고 유형 별 긴급조치 방법
주요 학습활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 해당 차시 내 학습자들의 달성 목표 확인 2. 응급조치를 위한 일반적 유의사항과 관련 법규, 응급조치 방법, 사고 유형 별 긴급조치 방법에 대한 학습 3. 퀴즈를 통한 학습의 이해 정도 확인 4. 주요 학습 내용 정리
학습자료 (예시화면)	


화재안전

<p>차시</p>	<p>5차시</p>
<p>차시목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 화재에 대해 이해하고, 화재 시 행동요령을 설명할 수 있다. 2. 소화기 및 소화전의 사용방법을 설명할 수 있다.
<p>주요 훈련내용</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 화재의 개요 2. 화재 시 행동요령 3. 소화기 · 소화전의 필요성과 사용법
<p>주요 학습활동</p>	<p>[사전진단] O, X 퀴즈를 통해 본학습 전 학습자의 주요 학습 내용 이해도 확인 [학습하기] 화재의 개요 및 행동요령, 소화기와 소화전의 필요성과 사용법에 관한 이해를 위한 학습 [실천과제] 주어진 상황에 대한 학습자 의견 개선 및 전문가 의견 확인 [형성평가] 사지선다형 평가 문제를 통해 학습의 이해 정도 확인 [핵심정리] 주요 학습 내용에 대한 정리</p>
<p>학습자료 (예시화면)</p>	

스트레스로 인한 뇌심혈관계 질환관리

차시	6차시
차시목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 뇌혈관, 심장질환의 직무스트레스를 포함한 직업적인 발생 원인을 파악할 수 있다. 2. 직무스트레스가 뇌혈관, 심장질환의 발생에 영향을 줄 수 있는지 파악하고, 관련성의 구체성을 설명할 수 있다. 3. 건강평가, 직무스트레스 평가, 뇌혈관 심장질환의 업무관련성, 업무적 합성 평가를 설명할 수 있다.
주요 훈련내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 뇌혈관, 심장질환 발생의 직업적 원인 2. 스트레스와 뇌혈관, 심장질환 발생과의 관계 3. 직장 내 스트레스 및 뇌혈관, 심장질환 평가방법 및 진단
주요 학습활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 해당 차시 내 학습자들의 달성 목표 확인 2. 뇌혈관, 심장질환 발생의 직업적 원인, 스트레스와 뇌혈관, 심장질환 발생과의 관계, 직장 내 스트레스 및 뇌혈관, 심장질환 평가방법 및 진단에 대한 학습 3. 퀴즈를 통한 학습의 이해 정도 확인 4. 주요 학습 내용 정리
학습자료 (예시화면)	

근로자의 감염성질환 관리 1

<p>차시</p>	<p>7차시</p>
<p>차시목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감염성질환의 일반적인 내용에 대하여 설명할 수 있다. 2. 식수 및 식품매개 감염병 감염성 질환의 종류, 발생요인, 특성, 전파경로 및 예방과 관리방법을 설명할 수 있다. 3. 사람간 접촉에 의한 감염병 감염성 질환의 종류, 발생요인, 특성, 전파경로 및 예방과 관리방법을 설명할 수 있다.
<p>주요 훈련내용</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감염성질환의 개요 2. 식수 및 식품매개 감염병 3. 사람간 접촉에 의한 감염병
<p>주요 학습활동</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 해당 차시 내 학습자들의 달성 목표 확인 2. 감염성질환의 일반적인 내용, 식수 및 식품매개 감염병, 사람간 접촉에 의한 감염병에 대한 학습 3. 퀴즈를 통한 학습의 이해 정도 확인 4. 주요 학습 내용 정리
<p>학습자료 (예시화면)</p>	

근로자의 감염성질환 관리 2

<p>차시</p>	<p>8차시</p>
<p>차시목표</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 성 접촉에 의한 감염병 감염성질환의 종류, 발생요인, 특성, 전파경로 및 예방과 관리방법을 설명할 수 있다. 2. 곤충매개 감염병 감염성질환의 종류, 발생요인, 특성, 전파경로 및 예방과 관리방법을 설명할 수 있다. 3. 인수 공통병 감염성질환의 종류, 발생요인, 특성, 전파경로 및 예방과 관리방법을 설명할 수 있다. 4. 근로자가 쉽게 노출될 수 있는 감염성 질환과 그 예방 및 관리방법을 설명할 수 있다.
<p>주요 훈련내용</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 성 접촉에 의한 감염병 2. 곤충매개 감염병 3. 인수 공통병 4. 예방접종대상 감염병
<p>주요 학습활동</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 해당 차시 내 학습자들의 달성 목표 확인 3. 성 접촉에 의한 감염병, 곤충매개 감염병, 인수 공통병, 예방접종대상 감염병에 대한 학습 3. 퀴즈를 통한 학습의 이해 정도 확인 4. 주요 학습 내용 정리
<p>학습자료 (예시화면)</p>	